

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Secara keseluruhan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan minat siswa, baik putri maupun putra didalam pembelajaran aktivitas atletik nomor lari jarak pendek dengan menggunakan pendekatan bermain, seluruh hasil penelitian yang dilakukan oleh guru (peneliti) bisa diamati melalui skor rata-rata angket minat siswa yang hanya sebesar 87.3 (42.5%) pada pra observasi, 133 (64.8%) pada siklus yang pertama, dan skor rata-rata yang mencapai 153 (74.6%) pada siklus yang kedua. Dengan demikian penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran aktivitas atletik nomor lari jarak pendek pada siswa kelas XI IPA I SMA Negeri 9 Tangerang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan temuan guru (peneliti) di lapangan yang berpedoman pada data-data yang diperoleh serta dalam rangka membantu meningkatkan dan mengatasi hambatan-hambatan pada kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yaitu aktivitas atletik nomor lari jarak pendek di SMAN 9 Tangerang maka penulis mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat perbaikan proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran aktivitas atletik nomor lari jarak pendek melalui pendekatan bermain disekolah. Untuk itu tujuan pembelajaran aktivitas atletik nomor lari jarak pendek dengan menggunakan pendekatan bermain harus disesuaikan dengan karakteristik siswa SMA kelas XI merupakan tindakan penting yang menjadi acuan utama ketika menyajikan bahan ajar yang disertai pemilihan bahan mengajar yang sesuai.
2. Dalam pembelajaran, guru dituntut untuk selalu berkreasi dan juga aktif dalam kegiatan belajar mengajar sehingga dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya, dan aktivitas atletik nomor lari jarak pendek pada khususnya.